

УДК 378.178:378.146:378.634
ББК 4448.028+Ю963

ГСНТИ 14.35.07

Код ВАК 13.00.08, 19.00.01

Распопин Евгений Владимирович,

кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии служебной деятельности и педагогики, Уральский юридический институт МВД России; 620057, г. Екатеринбург, ул. Корепина, 66; e-mail: ev73@mail.ru.

Рябова Мария Геннадьевна,

кандидат психологических наук, старший преподаватель кафедры психологии служебной деятельности и педагогики, Уральский юридический институт МВД России; 620057, г. Екатеринбург, ул. Корепина, 66; e-mail: ryabina_mariya@mail.ru.

Отраднава Александра Сергеевна,

преподаватель кафедры психологии служебной деятельности и педагогики, Уральский юридический институт МВД России; 620057, г. Екатеринбург, ул. Корепина, 66; e-mail: alya.otradnova@inbox.ru.

**МЕТОДЫ СОВЛАДАНИЯ С ЭКЗАМЕНАЦИОННЫМ СТРЕССОМ И ИХ ВЗАИМОСВЯЗЬ
С УСПЕШНОСТЬЮ СДАЧИ ЭКЗАМЕНАЦИОННОЙ СЕССИИ
(НА ПРИМЕРЕ КУРСАНТОВ ЮРИДИЧЕСКОГО ИНСТИТУТА МВД РОССИИ)**

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: экзаменационный стресс, адаптация, совладающее поведение, курсанты.

АННОТАЦИЯ. В статье представлены результаты эмпирического исследования методов совладания со стрессом курсантов института МВД России и их взаимосвязи с эффективностью решения учебно-профессиональных задач (на примере экзаменационной сессии). Установлено, что с успешностью сдачи экзаменационной сессии коррелируют проблемно-ориентированные способы совладания со стрессом. Напротив, стратегии, ориентированные на «делегирование» персональной ответственности внешним силам и обстоятельствам, не способствуют успешной сдаче сессии, хотя, вероятно, и помогают снизить уровень экзаменационного стресса.

Raspopin Evgeniy Vladimirovich,

Candidate of Psychology, Associate Professor at the Department of Psychology of Service and Pedagogy, Ural Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation, Ekaterinburg, Russia.

Ryabova Mariya Gennad'evna,

Candidate of Psychology, Senior Lecturer at the Department of Psychology of Service and Pedagogy, Ural Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation, Ekaterinburg, Russia.

Otradnova Alexandra Sergeevna,

Lecturer at the Department of Psychology of Service and Pedagogy, Ural Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation, Ekaterinburg, Russia.

**COPING METHODS WITH THE EXAMINATION STRESS
AND THEIR INTERRELATION WITH SUCCESS OF DELIVERY OF EXAMINATIONS
(ON THE EXAMPLE OF CADETS OF INSTITUTE OF THE MINISTRY OF INTERNAL
AFFAIRS OF THE RUSSIAN FEDERATION)**

KEYWORDS: examination stress, adaptation, coping, cadets

ABSTRACT. The article presents the results of empirical research methods of coping with stress of students of Institute of MIA of Russia and their relationship with effectiveness of decision educational and professional tasks (for example, the examination session). It is established that with success of delivery of examinations problem-oriented ways of a coping with a stress correlate. On the contrary, the strategy focused on "delegation" of personal responsibility to external forces and circumstances don't promote successful delivery of session though probably and help to reduce the level of an examination stress.

Неослабевающий интерес к адаптивной проблематике можно объяснить процессами коренных преобразований российского общества, в том числе и российского образовательного пространства. В таких условиях основной задачей высшей школы является подготовка личности к процессу значительных изменений, происходящих в современном мире, которое определяется не только высокой учебной успеваемостью, но и формированием активной, здоровой, успешной, конкурентоспособной личности [19, с. 171].

Поступление в высшее учебное заведение характеризуется высоким уровнем пси-

хоэмоционального и физического напряжения, обусловленного новыми условиями жизни и деятельности, усвоением системы знаний, норм и ценностей, сменой социальной роли, предъявлением новых требований, а также возрастающим уровнем интеллектуальных нагрузок, связанных с обучением.

Успешное «вхождение» в образовательную-воспитательную среду вуза определяет текущие и предстоящие успехи обучающихся, в том числе и процесс их профессионального становления. Традиционно, адаптация обучающихся к учебно-профессиональной деятельности вуза рассматривается как процесс/результат приспособления и/или пре-

образования окружающей среды и формирования на этой основе новых форм и моделей поведения, определяющие дальнейшее развитие индивида [1]. В свою очередь, Л. К. Бусловская и др. рассматривают адаптацию студентов как сложный социально-психофизиологический процесс, сопровождаемый значительным напряжением компенсаторно-приспособительных механизмов организма [4, с. 46].

Проведенные И. В. Арендачук, А. В. Арефьевой и др. исследования среди обучающихся вузов позволили определить наиболее значимые по уровню риска факторы, обуславливающие психоэмоциональное напряжение. Среди первых студенты отметили экзаменационную сессию (большое количество зачетов, экзаменов), дефицит времени и т.п. На втором месте оказались факторы риска, связанные с организацией их жизнедеятельности, подчиненной целям учебно-образовательной деятельности (невозможность хорошо отдохнуть, хронические недосыпание и усталость, несоблюдение режима труда и отдыха, проблемы с состоянием здоровья). Менее значимыми оказались риски, обусловленные социальными отношениями личности (события личной жизни, несовершенство других людей, проблемы в отношениях с другими людьми, недооценивание преподавателями и однокурсниками способностей и возможностей студента, невозможность реализовать себя в рамках университета) [2; 3].

Анализ психолого-педагогической литературы позволил сделать вывод, что экзаменационный стресс является одной из главных причин, вызывающих психическое напряжение. В исследованиях А. Н. Акопяна, Л. Д. Маркиной, Ю. В. Украинцевой и др. экзаменационный стресс выступает предиктором психосоматических патологий. Дж. Гринберг, В. А. Доскин, В. В. Плотноков, Ю. В. Щербатых и др. также отмечают негативное влияние экзаменов на эмоциональное и функциональное состояние студентов. Вместе с тем, Э. А. Голубева, Н. Б. Пасынкова, Я. Рейковский и др. выявили влияние экзаменационного стресса на протекание психических познавательных процессов (мышление и память) и на результативность учебной деятельности в целом [4; 6; 7].

В работе Л. К. Бусловской и др. отмечается, что в период экзаменационной сессии количество обучающихся, испытывающих напряжение процессов адаптации возрастает на 15–17% [4, с. 50]. Аналогичные данные представлены в исследовании А. В. Арефьевой и др., где показано, что в период сессии у 77% студентов повышается уровень тревожности [3, с. 89].

Особый интерес представляет работа Л. Е. Тарасовой, в которой она приводит результаты опроса студентов относительно их восприятия экзаменационной сессии. Оказалось, что для большинства из них экзамен воспринимается как «поединок вопросов и ответов», как «изощренная пытка», как интеллектуальная и эмоциональная перегрузка. [16, с. 79].

Следовательно, высокий уровень психоэмоционального и информационного стресса, связанный со сдачей экзаменов, может стать причиной снижения адаптационного потенциала личности и, как следствие, «срыва» адаптации. По этой причине способность сопротивляться негативному воздействию стресса рассматривается в данной работе как чрезвычайно важное качество для человека, действующего в сложных условиях деятельности.

Особую актуальность представляет проблема адаптации курсантов вузов МВД России, обусловленная спецификой их профессиональной деятельности (строгая уставная и правовая регламентация всех сфер деятельности, обеспечение законности и правопорядка, безопасности личности, общества и государства, борьба с преступлениями и иными правонарушениями, исполнение наказания). А также особенностями обучением, где наряду с учебной деятельностью осуществляется деятельность служебная, связанная с обеспечением охраны порядка на территории вуза, соблюдением контрольно-пропускного режима, осуществлением караульной службы, с последующим привлечением к выполнению оперативно-служебных задач при возникновении чрезвычайных ситуаций и т.д. [12, с. 75].

В связи с этим вопрос о факторах, затрудняющих успешное совладание со стрессом и, наоборот, способствующих поддержанию психического здоровья обучающегося, приобретает особую актуальность.

Результаты, проведенного А. В. Силаевой исследования, свидетельствуют о том, что обучающиеся в стрессовых ситуациях чаще используют конструктивные копинг-стратегии («планирование решения проблемы» и «поиск социальной поддержки», «положительная переоценка» и «самоконтроль»). Для них свойственно переоценивать негативные переживания, рассматривая их в качестве ресурса для личностного роста, сдерживать эмоции и контролировать свое поведение, стремясь скрыть от окружающих свои чувства. Однако чрезмерная напряженность конструктивных копинг-стратегий предположительно может привести к трудности в выражении переживаний, потребностей, побуждений и сверхконтролю, что может способствовать возникновению напря-

жения, эмоционального переутомления [15]. В работе И. А. Бабарыкина, С. В. Королевой и др. рассмотрена динамика копинг-стратегий у курсантов вузов МЧС и выявлено, что на 4–5 годах обучения увеличивается риск дезадаптации и для уменьшения стрессовой нагрузки курсантами наиболее часто используется копинг «бегство, избегание», что, в свою очередь, может ухудшить их профессиональную адаптацию.

По мнению З. Б. Кучиной, самоэффективность является одним из факторов выбора копинг-стратегий именно в момент экзамена, то есть в развертывающейся стрессовой ситуации. Самоэффективность в момент экзамена обнаруживает у обучающихся положительные корреляции со стремлением видеть в ситуации положительное, отказом воспринимать ситуации слишком серьезно, нахождением других способов решения проблемы, попытках контроля эмоций [9].

В целом стоит отметить, что в когнитивной сфере у большинства обучающихся преобладают адаптивные копинг-механизмы, в поведенческой – преобладают относительно адаптивные и неадаптивные копинг-механизмы. Так, данные, полученные в работе Н. А. Забылиной, свидетельствуют о наличии недостаточно адаптивных способов эмоционального реагирования и поведенческих стратегий при преодолении жизненных трудностей.

Актуальность исследования копинг-поведения у курсантов образовательных организаций системы МВД России определяется тем, что психологическая устойчивость к стрессу является одной из приоритетных задач подготовки специалистов. Становление сотрудников ОВД начинается уже в процессе их обучения, где на занятиях по специальным дисциплинам моделируются опасные факторы профессиональной деятельности, характеризующиеся высоким уровнем стресса.

В связи с этим целью данного исследования является изучение методов совладания со стрессом у курсантов института МВД и анализ их взаимосвязи с эффективностью решения учебно-профессиональных задач (на примере экзаменационной сессии).

Исследование проводилось в два этапа.

На первом этапе были изучены методы преодоления экзаменационного стресса. Выборка исследования составила 65 человек – курсантов Уральского юридического института МВД России. Обучающимся было предложено в свободной форме описать те способы, которые они используют, для того чтобы справиться с экзаменационной тревогой, страхом, стрессом. Отчеты испытуемых обрабатывались при помощи контент-анализа. Качественные единицы (категории) контент-

анализа определялись по результатам прочтения отчетов испытуемых. Единицами контент-анализа выступили отдельные высказывания. Всего было проанализировано 304 единицы таких высказываний. Количественная оценка результатов контент-анализа сводилась к подсчету частоты упоминания категорий в отчетах испытуемых.

По результатам контент-анализа были выделены следующие группы методов совладания с экзаменационным стрессом.

1. Отвлечение, эмоциональная разрядка (96 высказываний, 31,58% от общего числа высказываний). В эту группу вошли такие методы, как прослушивание музыки, просмотр фильмов, чтение художественной литературы, прогулки и т.д. Главной их целью является расслабиться, отвлечься от мыслей о предстоящем экзамене.

2. Забота о физическом самочувствии (55 высказываний, 18,09%). В эту группу вошли методы, направленные на повышение качества сна, питания, оптимизацию режима труда и отдыха и т.п.

3. Самовнушение, самоубеждение, самоконтроль (46 высказываний, 15,13%). В эту группу вошли такие способы, как самоубеждение в своих знаниях и способностях, мысленное подбадривание и успокаивание себя и т.п.

4. Подготовка к экзамену (26 высказываний, 8,55%). В эту группу вошли такие способы, как чтение специальной литературы и конспектов лекций, повторение материала, написание «шпаргалок» и т.п. Указывалось, что изучение экзаменационного материала помогает снизить волнение, почувствовать себя уверенно. Ряд высказываний касался идеи о том, что готовиться к экзаменам нужно в течение всей сессии, а не в последний момент.

5. Общение с близкими и друзьями, поиск социальной поддержки (25 высказываний, 8,22%). В эту группу вошли такие способы, как беседы с друзьями и однокурсниками для снятия напряжения и взаимной поддержки, обращение за эмоциональной помощью к родным и близким и т.п.

6. Спорт, физическая разрядка (18 высказываний, 5,92%). В эту группу вошли различные спортивные занятия и физические упражнения – бег, посещение тренажерного зала и т.п. – целью которых является «выпустить пар», отреагировать негативные эмоции через физическую активность.

7. Психотехнические способы совладания со стрессом (9 высказываний, 2,96%). В эту группу вошли различные дыхательные и релаксационные упражнения.

8. Религия (8 высказываний, 2,63%). В эту группу вошли такие способы, как выполнение различных религиозных обрядов – чтение молитв, посещение церкви и т.п.

9. Приметы и суеверия (7 высказываний, 2,3%). В эту группу вошли такие способы, как подкладывание монеты под пятку, надевание на экзамен «счастливой» одежды и т.п.

10. Положительная перспектива (6 высказываний, 1,97%). В эту группу вошли такие способы, как создание в своем воображении образа успешной сдачи экзаменов и предвкушение последующего отдыха.

11. Надежда на везение и удачу (5 высказываний, 1,64%). В эту группу вошли высказывания, отражающие надежду, что удастся сдать экзамены благодаря удаче, везению, счастливому стечению обстоятельств.

12. Курение сигарет для того, чтобы расслабиться, перестать нервничать (2 высказывания, 0,66%).

13. Психофармакология – использование успокоительных лекарственных средств (1 высказывание, 0,33%).

На втором этапе исследования с помощью корреляционного анализа были изучены взаимосвязи между способами совладания со стрессом и результатами сдачи последней экзаменационной сессии.

Так, наиболее продуктивным способом, помогающим не только снизить уровень экзаменационного стресса, но и успешно сдать экзамены, выступила подготовка к экзаменам ($r = 0,34$ при $p \leq 0,01$). Также на уровне тенденции с успешностью сдачи экзаменационной сессии коррелирует спорт, физическая разрядка негативных эмоций ($r = 0,21$ при $p \leq 0,1$).

Отрицательные связи с успешностью сдачи экзаменационной сессии обнаружили такие способы, как надежда на везение и

удачу ($r = -0,35$ при $p \leq 0,01$), выполнение религиозных обрядов ($r = -0,26$ при $p \leq 0,05$), а также, на уровне тенденции, – курение ($r = -0,22$ при $p \leq 0,1$).

Таким образом, по результатам эмпирического исследования были определены наиболее часто используемые методы совладания со стрессом и их взаимосвязь с успешностью сдачи экзаменационной сессии. Так, большая часть обучающихся использует достаточно продуктивные и здоровые способы совладания с экзаменационным стрессом, такие как разрядка негативных эмоций, самовнушение, организация режима труда и отдыха, собственно работа с учебным материалом и т.д. С успешностью сдачи экзаменационной сессии коррелируют проблемно-ориентированные способы совладания со стрессом, направленные на решение стоящей перед обучающимися задачи (подготовка к экзаменам, спорт, физическая разрядка негативных эмоций). Напротив, стратегии, ориентированные на «делегирование» персональной ответственности внешним силам и обстоятельствам (надежда на везение и удачу, выполнение религиозных обрядов), не способствуют успешной сдаче сессии, хотя, вероятно, и помогают снизить уровень экзаменационного стресса.

Проведенное исследование не исчерпывает всей глубины проблемы копинг-стратегий, используемых курсантами в учебно-профессиональной деятельности, сопровождаемой стрессами и характеризующейся экстремальными факторами. В связи с этим планируется дальнейшее изучение стратегий совладающего поведения с помощью надежных и валидных инструментов.

ЛИТЕРАТУРА

- Албитова Е. П., Рогалева Г. И. Педагогическая поддержка студентов-первокурсников как средство их адаптации к вузовскому образованию // Вестник Бурятского Государственного Университета. 2013. № 1. С. 148–151.
- Арендзук И. В. Индивидуально-психологические особенности как ресурс развития профессионализма личности в современном обществе // Человек в экономических и социальных отношениях : материалы научной конференции. М. : Институт психологии РАН, 2012. С. 315–317.
- Арефьева А. В., Фатеева Н. М., Глухих Т. А., Турышева А. А. Адаптация студентов к учебному стрессу // Здоровье и образование в XXI веке. Т. 14. 2012. № 1. С. 89.
- Бусловская Л. К. Рыжкова Ю. П. Адаптационные реакции у студентов при экзаменационном стрессе // Научные ведомости Белгородского государственного университета. Серия: Естественные науки. Т. 17. 2011. № 21. С. 46–52.
- Злоказов К. В. Низкая успеваемость, обусловленная деструктивностью личности // Психопедагогика в правоохранительных органах. 2010. № 4. С. 27–32.
- Исаев А. П., Шевцов А. В., Личагина С. А. Теория функциональных систем и состояний. Современные проблемы адаптации и стресса // Южно-Уральского государственного университета. Серия: Образование, здравоохранение, физическая культура. 2005. № 4 (44). С. 6–13.
- Караева К. В. Субъектность как фактор преодоления экзаменационного стресса // Вектор науки Тольяттинского государственного университета. Серия: Педагогика, психология. 2011. № 4. С. 163–166.
- Купцов М. И. О некоторых вопросах адаптации курсантов первого курса к обучению в ведомственном вузе // Вестник Кузбасского института. 2016. № 1. С. 179–186.
- Кучина З. Б. Роль самоэффективности при совладании со стрессом на экзамене в вузе / Психология совладающего поведения : материалы II Международной научно-практической конференции, Кострома, 23–25 сент. 2010 г. В 2 т. Т. 1 / Отв. ред. Т. Л. Крюкова, М. В. Сапорова, С. А. Хазова. Кострома : КГУ им. Н. А. Некрасова, 2010. С. 220–222.
- Лозгачева О. В. Формирование стрессоустойчивости на этапе профессионализации : дис. ... канд. психол. наук. Екатеринбург, 2004. 222 с.

11. Лыдокова Г. М., Панфилов А. Н. Психические состояния студентов в усложненных условиях учебной деятельности // Концепт. 2013. № 01. URL: <http://e-koncept.ru/2013/13503.htm> (дата обращения 27.02.2015).
12. Отраднова А. С. Профессиональные кризисы в формировании самоопределения обучающихся вузов МВД России // Педагогический журнал Башкортостана. 2014. № 3 (52). С. 73–78.
13. Распопин Е. В. Психологическая диагностика, коррекция и развитие стрессоустойчивости студентов вуза // Современные проблемы науки и образования. 2013. № 1. С. 444.
14. Рябова М. Г. Развитие смысловой саморегуляции как основы профессионального здоровья сотрудников правоохранительных органов // Педагогическое образование в России. 2015. № 11. С. 125–137.
15. Силаева А. В., Корнетов А. Н., Морев С. А., Луппа Н. А., Обуховская В. Б., Головаха Н. Э., Прядухина Н. И. Факторы устойчивости к организационному стрессу студентов медицинского университета первого года обучения / Сибирский психологический журнал. 2015. № 58. С. 108–120/
16. Тарасова Л. Е. Страх перед экзаменами и его детерминанты у студентов-гуманитариев // Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия: Философия. Психология. Педагогика. Т. 9. 2009. № 3. С. 78–83.
17. Трифонова Е. А. Стратегии совладания со стрессом и соматическое здоровье человека: теоретические подходы и эмпирические исследования // Известия Российского государственного педагогического университета им. А. И. Герцена. 2012. № 145. С. 96–108.
18. Фатеева Н. М. Адаптация студентов к экзаменационному стрессу // Символ науки. 2016. № 1–3 (13). С. 32–35.
19. Щербакова Н. А. Профилактика стресса у студентов педагогического вуза // Образовательная среда сегодня: стратегии развития. 2016. № 1 (5). С. 171–173.

L I T E R A T U R A

1. Albitova E. P., Rogaleva G. I. Pedagogicheskaya podderzhka studentov-pervokursnikov kak sredstvo ikh adaptatsii k vuzovskomu obrazovaniyu // Vestnik Buryatskogo Gosudarstvennogo Universiteta. 2013. № 1. С. 148–151.
2. Arendachuk I. V. Individual'no-psikhologicheskie osobennosti kak resurs razvitiya professionalizma lichnosti v sovremennom obshchestve // Chelovek v ekonomicheskikh i sotsial'nykh otnosheniyakh : materialy nauchnoy konferentsii. М.: Institut psikhologii RAN, 2012. С. 315–317.
3. Arefeva A. V., Fateeva N. M., Glukhikh T. A., Turyshcheva A. A. Adaptatsiya studentov k uchebnomu stressu // Zdorov'e i obrazovanie v XXI veke. Т. 14. 2012. № 1. С. 89.
4. Buslovskaya L. K. Ryzhkova Yu. P. Adaptatsionnye reaksii u studentov pri ekzamenatsionnom stresse // Nauchnye vedomosti Belgorodskogo gosudarstvennogo universiteta. Seriya: Estestvennye nauki. Т. 17. 2011. № 21. С. 46–52.
5. Zlokazov K. V. Nizkaya uspevaemost', obuslovlennaya destruktivnost'yu lichnosti // Psikhopedagogika v pravookhranitel'nykh organakh. 2010. № 4. С. 27–32.
6. Isaev A. P., Shevtsov A. B., Lichagina S. A. Teoriya funktsional'nykh sistem i sostoyaniy. Sovremennye problemy adaptatsii i stressa // Yuzhno-Ural'skogo gosudarstvennogo universiteta. Seriya: Obrazovanie, zdravookhraneniye, fizicheskaya kul'tura. 2005. № 4 (44). С. 6–13.
7. Karaeva K. V. Sub'ektnost' kak faktor preodoleniya ekzamenatsionnogo stressa // Vektor nauki Tol'yatinskogo gosudarstvennogo universiteta. Seriya: Pedagogika, psikhologiya. 2011. № 4. С. 163–166.
8. Kuptsov M. I. O nekotorykh voprosakh adaptatsii kursantov pervogo kursa k obucheniyu v vedomstvennom vuze // Vestnik Kuzbasskogo instituta. 2016. № 1. С. 179–186.
9. Kuchina Z. B. Rol' samoeffektivnosti pri sovladanii sostressom na ekzamine v vuze / Psikhologiya sovladayushchego povedeniya : materialy II Mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii, Kostroma, 23–25 sent. 2010 g. V 2 t. Т. 1 / Otv. red. Т. L. Kryukova, M. V. Saporovskaya, S. A. Khazova. Kostroma : KGU im. N. A. Nekrasova, 2010. С. 220–222.
10. Lozgageva O. V. Formirovaniye stressoustoychivosti na etape professionalizatsii : dis. ... kand. psikhol. nauk. Ekaterinburg, 2004. 222 s.
11. L'dokova G. M., Panfilov A. N. Psikhicheskie sostoyaniya studentov v uslozhnennykh usloviyakh uchebnoy deyatel'nosti // Kontsept. 2013. № 01. URL: <http://e-koncept.ru/2013/13503.htm> (data obrashcheniya 27.02.2015).
12. Otradnova A. S. Professional'nye krizisy v formirovanii samoopredeleniya obuchayushchikhsya vuzov MVD Rossii // Pedagogicheskii zhurnal Bashkortostana. 2014. № 3 (52). С. 73–78.
13. Raspopin E. V. Psikhologicheskaya diagnostika, korrektsiya i razvitie stressoustoychivosti studentov vuza // Sovremennye problemy nauki i obrazovaniya. 2013. № 1. С. 444.
14. Ryabova M. G. Razvitie smyslovoy samoregulyatsii kak osnovy professional'nogo zdorov'ya sotrudnikov pravookhranitel'nykh organov // Pedagogicheskoe obrazovanie v Rossii. 2015. № 11. С. 125–137.
15. Silaeva A. V., Kornetov A. N., Moreva S. A., Luppa N. A., Obukhovskaya V. B., Golovakha N. E., Pryadukhina N. I. Faktory ustoychivosti k organizatsionnomu stressu studentov meditsinskogo universiteta pervogo goda obucheniya / Sibirskiy psikhologicheskii zhurnal. 2015. № 58. С. 108–120/
16. Tarasova L. E. Strakh pered ekzamenami i ego determinanty u studentov-gumanitariyev // Izvestiya Saratovskogo universiteta. Novaya seriya. Seriya: Filosofiya. Psikhologiya. Pedagogika. Т. 9. 2009. № 3. С. 78–83.
17. Trifonova E. A. Strategii sovladaniya so stressom i somaticheskoe zdorov'e cheloveka: teoreticheskie podkhody i empiricheskie issledovaniya // Izvestiya Rossiyskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta im. A. I. Gertsena. 2012. № 145. С. 96–108.
18. Fateeva N. M. Adaptatsiya studentov k ekzamenatsionnomu stressu // Simvol nauki. 2016. № 1–3 (13). С. 32–35.
19. Shcherbakova N. A. Profilaktika stressa u studentov pedagogicheskogo vuza // Obrazovatel'naya sreda segodnya: strategii razvitiya. 2016. № 1 (5). С. 171–173.